

# ESTUDI DE L'HORARI, L'ALIMENTACIÓ I LA HIGIENE A LES ESCOLETES INFANTILS CANGURS I SOL IXENT

CLARA MARIA QUETGLAS I CARBONELL

## INTRODUCCIÓ

Per tal de dur a terme aquest treball ens centrarem en tres aspectes concrets: l'horari, l'alimentació i la higiene. Tot i que no tenen molta relació amb la tasca educativa pròpiament dita, hem de pensar que són aspectes molt importants que s'han de tenir en compte per a un bon funcionament de l'escoleta.

En primer lloc hem cercat informació sobre com s'han de tractar, teòricament, aquests tres aspectes dins la guarderia. Després he visitat dues escoles d'Inca (escoleta Cangurs i Sol Ixent) per estudiar i veure si es du la teoria a la pràctica.

El que pretenem amb aquest treball és conèixer de prop i de forma pràctica com funcionen les escoles.

## TEORIA SOBRE HORARI, HIGIENE I ALIMENTACIÓ

### HORARI

A l'escola infantil convé programar els moments de la jornada respectant una successió regular en l'ordre de les activitats i en l'alternança dels ritmes.

Les imposicions que s'han de tenir en compte són molt variades i alguns dels principis que convé respectar són, per exemple, alternar els moments d'esforç motor i els moments de calma, els moments "d'escollar" i els moments d'expressió personal... oferir cada dia activitats per exercir la motricitat global, la manipulació afinada, el control vocal, el recurs a allò imaginari...

Una vegada establert l'horari, convé respectar-lo el màxim possible, però també hem de tenir en compte la diversitat de les situacions i la irrupció de l'imprevist.

El moment de l'esplai és un moment molt apreciat. En el moment de l'esplai s'ha de vigilar:

\*Que els nins no estiguin gaire temps exposats al fred o al sol.

\*Que aquells que ho desitgin puguin asseure, descansar o jugar tranquil·lament.

El menjar que prenen a la cantina escolar és un moment important en la vida de l'alumne. És indispensable que el nin la visqui en un clima de calma, de relaxació, envoltat d'adults. El moment del menjar és important per l'intercanvi i proporciona l'ocasió d'aprendre comportaments sociables importants. El menjar és un moment educatiu tan important que hauria d'esser objecte d'un estudi per part de l'equip d'educadors: programació dels horaris... per permetre que tots els mestres participin en aquest moment.

Sempre que sigui possible, convé programar el funcionament de l'escola de tal manera que els nins que mengen a la cantina escolar puguin dormir després de menjar. Això afavorirà el llenguatge funcional i l'orientació en el temps. La calma de després de la migdiada afavoreix certes activitats que requereixen concentració i atenció. És un bon moment per escoltar un conte o un disc, aprendre una cançó o un joc amb els dits, en conclusió, proporciona aprenentatges de gran qualitat.

## ALIMENTACIÓ

El menjar és indispensable a mig matí ja que alguns nins van a l'escoleta sense berenar. Aquest complement és més necessari durant els mesos d'hivern o quan el nin realitza un esforç motor important. Per això se li oferirà preferentment el berenar abans de sortir al pati o en tot cas a una hora bastant prest per no treure'ls la gana. El moment del berenar a l'igual que el de dinar pot donar l'ocasió per un treball educatiu, no només en el pla de la socialització, sinó també en el pla cognoscitiu.

**Beure** és una activitat quotidiana que no s'hauria de deixar de banda, ja que els nins es deshidraten amb rapidesa, per la qual cosa se'ls ha de permetre beure lliurement, sempre que tinguin set. És aconsellable que cada infant tenguí el seu propi tassó.

El **dinar** puntua i estructura el temps. És indispensable que el petit el visqui en un clima de calma, de relaxació... El dinar no consisteix només en la indigestió d'aliments, sinó que constitueix un moment important per l'intercanvi i proporciona l'ocasió d'aprendre comportaments socials fonamentals.

L'exposició dels menús de la setmana és un costum molt apreciat per a tots. Aquests menús hauran de ser molt variats i elaborats per personal qualificat, en ells no pot faltar cap tipus de nutrient necessari per a un correcte desenvolupament del nin.

Un bon berenar s'ha de formar de:

\***Proteïnes:** ous, llet, iogurt, formatge, cuixot...

\***Vitamines:** fruita, suc de fruita...

\***Hidrats de carboni:** pa, galletes, cereals, mel, confitura...

\***Greixos:** oli, margarina, mantega...

## HIGIENE

En aquest apartat ens centrarem en tres punts:

◆ **Higiene a la cuina**

◆ **Higiene bucal** (càries)

◆ **Funcions fisiològiques** (defecar, orinar)

### ♦ Higiene a la cuina

La majoria de les intoxicacions alimentàries són producte d'una incorrecta manipulació dels aliments a la cuina i per falta d'higiene. Aquestes intoxicacions arriben al seu màxim nivell de risc a l'estiu, quan les altes temperatures es converteixen en aliades dels bacteris, com la salmonel·la, l'estafilococ i l'agent que provoca el botulisme. Per tot això hem de rentar-nos les mans abans de preparar els aliments. És precís rentar els estris que utilitzam a la cuina. També emprar paper de cuina, mantenir la gelera ben neta...

### ♦ Higiene bucal (càries)

La càries dental és el problema de salut més freqüent en els nostres escolars: aproximadament un 70 % dels infants té càries. Provoca la destrucció de les dents, a més dels problemes locals: dolors, inflamació...

La càries es produeix de la següent manera: els bacteris de la boca amb les restes d'aliments i la saliva formen la placa bacteriana. Els bacteris utilitzen la placa com a protecció i aliment, i van transformant els sucres en àcids. Aquests àcids ataquen l'esmalt i el descalcifiquen.

Es pot evitar mitjançant una acció preventiva on tots: pares, mestres, escolars, sanitaris, hi tenen la seva responsabilitat.

També seguint uns consells d'alimentació i d'higiene:

\*Alimentació:

- 1) Fer una alimentació variada i completa, rica en llet i derivats.
- 2) Adquirir l'hàbit de menjar a hores fixes, evitant tenir aliments a la boca contínuament.
- 3) Suprimir completament el dolços fora de les menjades principals. No berenar de dolç.

\*Higiene:

- 1) Acostumar als infants des de petits a netejar-se les dents tres vegades al dia sense deixar passar més de 10 minuts després de menjar.
- 2) El fluor reforça l'esmalt quan aquest està en període de formació. Glopejar fluor és molt senzill i es pot fer a casa o a l'escola.
- 3) És recomanable visitar el dentista de forma preventiva.

### ♦ Funcions fisiològiques (defecar, orinar)

De totes les funcions fisiològiques del nin petit, les excretòries figuren entre les pitjors integrades en els ritmes socials.

A l'escola els nins aprenen a anar al servei a hores regulars, però també a preveure, avançar-se a la urgència.

Tot i així, s'ha permetre anar sols quan en tenen ganes, això suposarà unes regles de vida i una organització material:

- Deixar sempre entreoberta les portes de la classe i el wàter.
- Assegurar-se que hi ha paper higiènic en tot moment.
- Donar la possibilitat de tornar al servei, encara que acabin de sortir.
- Ensenyar el respecte als altres (tirar de la cadena per exemple).
- Incitar als nins a desembotonar-se i a tornar-se a vestir ells sols.

## CANGURS

### INTRODUCCIÓ

L'escoleta Cangurs està ubicada a Inca al carrer del Triquet, núm 35. És una escoleta privada on hi van aproximadament 50 nins d'entre 0-6 anys.

Els nins són atesos per 6 mestres i una cuinera. Aquests es van alternant en les feines, perquè no tenen una persona de neteja i elles mateixes són les que ho fan tot. Entre elles tenen uns torns establerts anteriorment, amb els quals es reparteixen les tasques. Respecte a les titulacions de les mestres, cal dir que n'hi ha una que té la carrera d'Educació Musical, les altres tenen titulació d'auxiliar de Jardí d'Infància d'FP 1 i 2.

Per altra banda, les instal·lacions són en gran part antigues i a causa d'això les propietàries de dita escoleta tenen en marxa un projecte per a traslladar l'escoleta a un local més adequat i confortable pels nins perquè l'actual és en part petit i algunes sales han d'ésser adaptades a determinats moments per altres objectius, ex: sala de menjador = sala de dormir, a causa de la gran quantitat de nins que hi ha a l'escoleta.

Les activitats que fan són molt variades segons les edats perquè els més petits majoritàriament el que fan es dirigeix més a l'aspecte de guarderia perquè juguen i aprenen els hàbits i els més grans combinen el jugar amb tasques més educatives. Però una activitat que implica tota la guarderia-escoleta en general i que, curiosament, és l'única que la fa és la passejada de tots els nins pel Dijous, dia de mercat a Inca.

### HORARI

L'horari de l'escoleta Cangurs està en gran mesura adaptat als pares, ja que els horaris d'entrada i sortida són bastant amplis per tal d'oferir més facilitats als pares que fan feina i que no poden anar a recollir els seus fills a una hora fixa establerta per la guarderia, per això deixen un marge d'opció de dues hores per dur i recollir els nins.

L'entrada es fa des de les 7:15h fins a les 9:30h i sobre les 10:00h berenen per torns, primer els petits i després els grans de forma que a les 11:00h tots han acabat i així fins hora de dinar. Després d'haver berenat fan tasca fins a hora de dinar.

12:00 h-13:00 h	Torn per a dinar dels més petits (0-3 anys)
12:30 h/13:00h-14:00 h	Torn per a dinar dels grans (3-6 anys)

Després de dinar de les 14:00 h fins a les 15:30 h fan la migdiada. Quan acaben la migdiada juguen, escolten contes, canten, fan tallers... fins a les 16:30 h o les 17:00 h, hora en què berenen i després poden anar a recollir-los a partir de les 17:00 h.

### ALIMENTACIÓ

L'alimentació està planificada setmanalment així com el menú, que es canvia cada quinze dies. El berenar, de la mateixa manera que el dinar, és cada dia diferent i amb això pretén implantar als nins uns hàbits alimentaris correctes així com les formes i l'educació a la taula.

El dinar el fan a la cuina de la guarderia, les mestres ajuden a la cuinera perquè queden molts nins al menjador, normalment un 90% d'ells.

El berenar està degudament planificat a l'igual que el dinar. El berenar del matí ho pot dur cada nin de casa seva, però a la guarderia també en donen i el berenar de l'horabaixa el donen a la guarderia per mor dels que queden al menjador.

ALIMENTACIÓ	BERENAR DEL MATÍ	DINAR	BERENAR DE L'HORABAIXA
DILLUNS	Suc i galletes	Sopa de carn Bollit de patates i pollastre Poma	Pa amb oli amb cuixot dolç
DIMARTS	Batut de llet amb xocolata i magdalenes	Puré de verdures Puré de llenties Salsitxes amb patates Petit suisse	Pa amb paté i batut de vainilla
DIMECRES	Suc i galletes	Arròs de peix Lluç amb patata i amanida Pera	Pa amb oli amb formatge Plàtan
DIJOUS	Batut de vainilla i croissant	Macarrons amb carn picada Estofat de vedella iogurt	Pa amb oli amb mortadel·la Taronja
DIVENDRES	Suc i galletes	Sopa Pilotes de pollastre amb patates fregides Poma	Pa amb paté  Petit suisse amb cereals "crispis".

## HIGIENE

Pel que fa a la higiene, aquesta guarderia dóna molt que parlar perquè col·labora amb el Consell Insular en la Campanya per a la Salut bucodental. Això vol dir que els nins d'aquesta guarderia estan començant a prendre consciència sobre la boca i la seva salut de ben petits, a través de contes, vídeos de dibuixos animats i altres estratègies educatives...

Respecte a la higiene corporal, segueixen un horari generalment quotidià per a tothom com rentar-se les mans abans de cada menjada, després del pati, etc. Per tot això tenen unes instal·lacions adaptades a les edats dels nins, amb portes vigilades i amb mesures de seguretat adequades.

També hi ha un seguiment de tots els bolquers i a la vegada tenen una llista de tots els nadons, una de matí i una d'horabaixa, on apunten els canvis i les vegades que fan caca i "pipi". Per a la guarderia és totalment obligatori que els nins duguin roba còmoda i que ten-

guin sempre tres mudes per a canviar-se, però hem de dir que utilitzen un mètode de bave-ralls que és molt pràctic.

## SOL IXENT

### INTRODUCCIÓ

Aquesta escoleta està situada a Inca a l'avinguda del General Luque, però s'hi acce-deix per un carreró del costat on passen pocs cotxes i no hi ha perill per als nins.

Els nins que assisteixen a l'escoleta tenen des de 9 mesos fins a 4 anys, on es fa la funció de guarderia. Després hi ha educació infantil concertada dels 4 anys als 6 anys (2 anys d'educació infantil).

L'escoleta consta d'una psicòloga, una directora, mestres d'educació infantil, una cui-nera.

Cada dia es distribueix d'una manera diferent quant a les activitats que es fan a l'es-coleta, però els horaris es compleixen de manera que el nin aprengui a seguir unes pautes, una sèrie d'hàbits que li serveixin per a independitzar-se, és a dir, que aprengui a servir-se per ell mateix. Llavors tot tipus d'activitat, d'una manera o altra, va lligat a un horari.

### HORARI

Hi ha dos tipus d'horaris que es coordinen, és a dir, un per als qui entren a les 6:45 h-7:00 h del matí i un altre horari per als qui entren a les 9:00 h a les 9:00 h tots els nins segueixen un horari comú.

#### Tipus A:

<b>Hora d'entrada</b>	6:45 h-7:00 h
Hora de berenar	9:00 h
Activitats	9:30 h-11:30 h
Esplai	11:30 h-12:00 h
Dinar	12:00 h-12:30 h (inici)
Descans	14:00 h-15:00 h
Activitats de tarda	15:00 h-18:00 h
Sortida	18:00 h
Activitats addicionals voluntàries	18:00 h-20:00 h

## Tipus B:

<b>Hora d'entrada</b>	9:00 h
Hora de berenar	9:00 h
Activitats	9:30 h-11:30 h
Esplai	11:30 h-12:00 h
Dinar	12:00 h-12:30 h (inici)
Descans	14:00 h-15:00 h
Activitats de tarda	15:00 h-18:00 h
Sortida	18:00 h
Activitats addicionals voluntàries	18:00 h-20:00 h
Sortida	20:00 h-21:00 h

Hora d'entrada: hi ha dos torns d'entrada: un a les 6:45 del matí per a aquelles mares i pares que pels motius que siguin (normalment per la feina) han de deixar els nins molt prest a l'escoleta; aquests nins han d'arribar havent begut alguna cosa calenta a casa seva, llavors a les 9:00 h se'ls donarà berenar. El segon torn entra a les 9:00 h; en aquesta hora ja han d'haver entrat tots perquè se'ls dona un berenar a tots.

Hora de sortida: també hi ha dos torns com a hora de sortida, un a les 18:00 h i l'altre, fins a les 20:00 h.

Quasi tots queden al menjador, però, si n'hi ha que no hi queden, poden anar a buscar-los a les 12:00 h.

Horari dels torns per a començar a dinar:

12:00 h-12:30 h	Torn de dinar dels més petits
12:30 h-13:00 h	Torn de dinar dels mitjans
13:00 h-13:30 h	Torn de dinar dels grans

S'estableix aquest tipus d'horari en les menjades de forma que quan comença el darrer grup el primer ja ha acabat i el segon està acabant.

## ALIMENTACIÓ

En l'alimentació fan dos menús distints que van alternat cada setmana.

Aquesta és la taula dels menús del dinar:

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons o sopa	Purè o sopa	Arròs americana	Carns fredes	Sopa
Llom	Escalopa amb	o sopa	o sopa	Peix amb patates
Gelat/fruita	patata fregida	Pilotes	Croquetes o	Fregides
Melicotó almívar	Pastes	Melicotó/gelat	calamar arrebossat	logurt/fruita
	Flam/fruita	Fruita/pastes	Fruita	Pastes
			Gelat	
Cuinat o sopa	Sopes mallorquines	Bollit o sopa	Purè o sopa	Sopa
Costelletes de mè o porc	o sopa	Truita espanyola	Ensalada de pollastre	Pollastre al forn
Gelat/fruita	Hamburgueses	Gelat/melicotó	Fruita/púding	amb salsa
Pinya almívar	Flam	Fruita		logurt/fruita
	Fruita			Pera almívar

El menú no sempre és així, a vegades preparen una pamboliada o per a Pasqua fan panades, tot depèn del temps en què es trobin perquè mitjançant el menjar aprenen tradicions i quines són les festes de Mallorca o del seu poble. Els divendres de la Quaresma, per exemple, no mengen carn.

El dinar és molt complet i, a vegades, no se l'acaben, però els plats els fan en una mesura adequada.

Per berenar se'ls dona sempre llet o suc de fruita acompanyat de galetes, fruita, croissant o ensaïmada i magdalenes.

Als nins que queden a la tarda se'ls dona també un berenar semblant al del matí (el berenar de la tarda se sol fer en el temps de l'esplai, el dels més grans està controlat per les mestres. Als més petits, se'ls dona sobre les 16:30 h i les 17:00 h).

El dimecres és el dia de la fruita.

Hi ha un gran nombre de nins que queden al menjador.

Si hi ha qualche nin que pren un xarop, s'apunta a la capsa i la mare ho diu a la mestra; aquesta li donarà sense cap problema, però no volen donar cap tipus d'antibiòtics.

Als més petits, se'ls dona sopes de fruita.

## HIGIENE

Respecte a la higiene podem dir que tots els nins tenen el seu penjador, on deixaran la seva bossa amb una muda i els més petits amb dues; aquests darrers duren els bolquers de casa.

Tots duen un pitet amb el seu nom brodat.

Els banys estan adaptats a la seva estatura. S'estableixen uns horaris per anar al bany a fer les necessitats; però, si un nin ho necessita, sempre hi pot anar tranquil·lament. Això ho fan per acostumar-los d'una manera i així les mestres no han d'estar cada moment acompanyant els nins al bany.

\*Després de cada menjada.



\*Després del pati.

Als més petits se'ls canvia el bolquer després de cada menjada i quan és necessari. Per fer nets els culets utilitzen tovallolletes i després es tiren.

Es renten les mans després del pati i abans d'anar a menjar.

Es renten les dents després de dinar. Tots tenen el seu tassó amb el nom escrit i el seu raspall (les mestres vigilen que no es canviïn els raspalls).

Les activitats de rentar-se les mans i les dents ho fan amb parelles de dos en dos.

Per beure aigua tenen tassons (això ho deim perquè a vegades hi ha abeuradors).

El mes de setembre, moment en què els infants comencen el curs, es recorden a tots els pares les normes d'higiene. Per exemple, que si un nin té febre o un determinat tipus d'infecció, polls... no assisteixi a classe.

## CONCLUSIONS

Una vegada realitzades les visites podem observar que el funcionament d'aquestes dues guarderies-escoles és similar perquè empen un mètode semblant. La conclusió que podem arribar a treure d'aquest estudi és que la teoria s'aplica unes vegades i unes altres no; és a dir, no hi ha una forma estandaritzada de treballar ni de fer les coses, però sí que existeixen unes normes bàsiques en molts de casos que s'han de dur a terme.

Pel que fa a l'horari, hem vist que a les dues escoles aquest s'adapta al del treball dels pares i que sol ser ampli i flexible.

Podem comprovar que durant el matí solen realitzar tasques més educatives i pre-estructurades i per les tardes solen descansar i dedicar-se al joc lliure i a activitats més lúdiques, dinàmiques o més lleugeres que les del matí.

Respecte a l'alimentació, s'ha de dir que les dues escoles tenen unes normes bàsiques d'actuació pel que fa a aquest tema. Per començar, solen prohibir als nins que duguin llepolies i menjars dolços a l'escola. També solen tenir un dia establert per menjar un producte concret, com per exemple el dia de la llet o el dia de la fruita.

Els menús, que en alguns casos estan fets per l'equip directiu del centre i en altres són proposats del govern (aquest ajuda a la prevenció de la càries i a la bona alimentació), solen ésser dos o tres que van rodant cada setmana, cada quinze dies o cada mes. En general, sol ésser un menú variat i que pretén implantar uns hàbits d'alimentació sana i equilibrada, atès que cada edat té unes característiques especials.

Pel que fa a la qüestió de la higiene, ens adonem que és molt important, perquè és un aspecte que no poden deixar en un segon pla.

Finalment per acabar voldria dir que això només és un petit estudi, ja que podria ampliar-se molt més a causa de la importància que tenen tots els aspectes dedicats a la infància, aquest món tan meravellós.